

# Legyél Te is ERDEI VÁNDOR!

WWW.ERDEIVANDOR.HU

## Hogyan készüljek az Erdei Vándortáborokra?

### Hogyan készüljek fel fizikálisan az Erdei Vándortáborokra?

Mielőtt elindulnál életed Erdei Vándortáborára, gondolj bele: a választott útvonaltól függően egy hét alatt akár 80 km-t is meg fogtok tenni a csoporttal! Ezért azt javasoljuk, hogy mielőtt elindulnál, próbáld ki magad a terepen, és szervezz egy kisebb túrát, kirándulást. Vegyél a hátadra egy félig, vagy akár teljesen megtöltött hátizsákot, esetleg egyéb súlyt is. Így egészen biztosan nem fogsz meglepődni, ha egy nagyobb emelkedő alján állsz a megpakolt zsákkal a válladon. És annál jobb érzés lesz majd visszatekinteni a megtett távra.

Ha most kezded a túrázást, akkor első alkalmakkor rövidebb, 5-10 kilométeres távokat tegyél meg. Találd meg a saját gyaloglási ritmusodat, és fokozatosan vállalj nagyobb, akár 20-25 kilométeres túrákat. A vándortáborok a leghosszabb napi szakasz is 20 kilométer alatt van, amit megfelelő felkészültséggel könnyedén fogsz tudni teljesíteni.

### Hogyan lehet az Erdei Vándortáborokra „fejben” készülni?

Nézd át előre térképen az útvonalat, hogy hol fogsz járni, miket fogsz látni. Az út során nagy segítség, ha a vezető mellett Te is jól tudsz tájékozódni az erdőben. Ismerkedj meg a turista jelzésekkel, és a térkép használatával. Ha igazán profi akarsz lenni, akkor tanulmányozd át az iránytű és a tájoló működését is.

Nézd meg, hol lesznek a nehezebb, és hol a könnyebb szakaszok, a jó pihenőhelyek és a legszebb túracélpontok. Érdemes előre tájékozódni a vásárlási és vízvételi lehetőségekről is. A gondos és felkészült Erdei Vándor annak is utánajár, hogy merrefelé találhatóak a közelben tömegközlekedési pontok, és például a legközelebbi orvosi ügyelet – mert sosem lehet tudni, viszont mindig jobb felkészültnek és alaposnak lenni.

Indulás előtt pedig mindenképpen érdemes kicsit ismerkedni a környékkel, illetve a történeti, kulturális és természeti értékekkel is, hogy a terepen a lehető legtöbbet tudd kihozni az Erdei Vándortáborok által kínált élménycsokorból.



# Legyél Te is ERDEI VÁNDOR!

WWW.ERDEIVANDOR.HU

## Milyen bakancsot érdemes beszereznie egy Erdei Vándornak?

### túracipő

A bakancsod legyen zárt, vízálló, a talpa pedig rovátkolt gumi. Az ilyen lábbeli védi a bokádat az esetleges ficamoktól, és a talp tapadásának köszönhetően nem csúszol meg benne. Figyelj a megfelelő méretre is: legyen egy kis rés a lábujj és a cipő orra között, hogy lejtmenetben se érhesen hozzá a lábujjad vége. (Ezért érdemes még a lábkörmöket is rövidre vágni, mielőtt elindulnál!) Pamut vagy gyapjú zoknit hordjál benne, amiből akár viselhetsz kettőt is, hogy kevésbé törhesse fel a lábadat a bakancs.

És ha már a feltörésnél tartunk: az Erdei Vándortábor előtt mindenképpen törd be a bakancsod, máskülönben az fogja feltörni a lábad! Próbáld ki lejtőn és vízszintesen, homokos és kavicsos talajon is. Gyalogolj benne tavasszal minél többet!

## Erdei Vándorként milyen hátizsák mellett döntsek?

Legyen nálad egy nagyobb, 40-50 literes hátizsák, amibe az egész hétre szükséges holmidat pakolod. Ugyan az Erdei Vándortáborokban van lehetőség csomagszállításra, de így is előfordul, hogy rövid távokon (pl. állomások és a táborhelyek között) cipelni kell a hátadon a felszerelésed, amihez a hátizsák a legjobb megoldás. A méret megválasztásánál figyelj arra, hogy teli állapotban is elbírd a csomagod! Jó dolog a tágas pakolási lehetőség, de baj, ha fel se bírod emelni a megtömött zsákokat. Ilyenkor inkább még egyszer nézd át az elcsomagolni tervezett kupacot, és hagyd otthon a fölösleges holmikat.

A nagy hátizsák mellett azt javasoljuk, hogy a körtúrákhoz és a napi túrákhoz legyen nálad egy kisebb, 10-20 literes hátizsák is. Amikor nem viszed magaddal az egész heti felszerelést, ekkora hely elegendő a napi élelemnek, esőkabátnak és víznek. Ha a táborhelyre gyalogolva mindkét zsáknak nálad kell lennie, akkor a kicsit vagy üresen be tudod tenni a nagyba, vagy előre véve tudsz vele gyalogolni.

A jobb túrahátizsákon az állítható vállpántok mellett csípőheveder is van, ami segít a válladra nehezedő teher elosztásában. A még profibb hátizsákokon pedig még a vállpántok távolsága is állítható mellmagasságban, és esővédő huzat is tartozik hozzájuk.



# Legyél Te is ERDEI VÁNDOR!

WWW.ERDEIVANDOR.HU

## Hogyan állítsam be helyesen a hátizsákom?

A legnehezebb a laza, lógó hátizsák. A túl laza hátizsák alatt görnyedve kell járnod, ide-oda húz, a lépéseid ütemére himbálózik, amit folyton korrigálnod kell. Akkor a legkönnyebb a terhed, ha a hátizsák a hátadhoz simul, nem lóg. Induláskor húzd ezért feszesre, de ne túl szorosra a vállpántokat és a csípőhevedert is.

Ha elfáradna a vállad, menet közben is változtathatsz a beállításon: lazíts egy kicsit a vállpántokon és húzd szorosabbra a csípőhevedert, így inkább a medencédre és a lábad izmaira terheled a súlyt. Miután pihent egy kicsit a vállad, állítsd vissza alaphelyzetbe, így elérhető, hogy mindig más izomcsoportok dolgozzanak. A vállpántok távolságának beállításával azt is elérhetjük, hogy a súly ideálisan terhelődjön a vállainkon.

## Hogyan érdemes bepakolni a hátizsákom?

Néhány fontosabb alapszabály a hátizsák praktikus bepakolására:

- Mindig saját kezűleg pakolj, hogy tudd, mit hová raktál. Így bármit gyorsabban meg is fogsz találni.
- Amire gyakrabban, vagy váratlan helyzetben sürgősen szükséged lehet (esőkabát, kulacs, sapka, stb.), azt tedd könnyen elérhető helyre (pl. a zsebekbe), vagy csomagold felülre.
- A nehezebb tárgyakat inkább a hátrészhez közel pakold, hogy minél kevésbé húzzák el a hátizsákot a hátadtól. Ha a hátizsák súlypontja a váll magasságában van, kevésbé kell görnyedned alatta, kevésbé fogsz elfáradni.
- A súlyelosztás legyen szimmetrikus! Nem kényelmes és hosszú távon nem is egészséges, ha a táská jobbra, vagy balra húz a helytelen súlyelosztás miatt.
- Kívülről ne rögzíts mozgó, vagy fityegő tárgyakat a táskára.
- Esővédelem és egyéb praktikus okok miatt is érdemes külön-külön zacskókba csoportosítani a felszerelésedet, még hozzá olyan zacskókba, amiket vízmentesen le is tudsz zárni.



# Legyél Te is ERDEI VÁNDOR!

WWW.ERDEIVANDOR.HU

## Mit érdemes a hátizsákba pakolnom?

Amit mindenképpen hozz magaddal: **- Új: Evőeszköz, műanyagtányér, műanyagpohár, maszk, esetleg kézfertőtlenítő**

- Szendvics 1. nap ebédre és uzsonnára
- nagyobb hátizsákot ( 40-50 liter) **Mindent ebbe pakolj, két kezeden maximum túrabot lehet!**
- kisebb hátizsákot (10-20 liter)
- bakancsot, túracipőt, esetleg bordástalpú sportcipő, ami a bokát azért fogja, túrázáshoz váltás zoknik
- lazább váltócipőt (vászoncipőt vagy túraszandált. Ha papucsot is hozol, könnyű műa. papucs legyen!)
- hálószákat kicsire összehajtható, 10 fokra optimalizált, max. 0,9-1 kg; esetleg kispárna és huzat
- **esőpelerint**
- ruhákat (váltás fehérneműk, váltás rövidujjas pólók, cippzáras pulcsi, short, laza hosszúnadrág)
- fürdőruhát (lesz strand a programban), alvós póló, alvós gatya
- zseblámpát !kicsit! vagy fejlámpát. Egyik sem kötelező.
- tisztálkodó szereket (fogkefe, fogkrém, szappan stb.) !kicsi kiszerelést!  
**tusfürdő**
- törölközőt vékony, lehetőleg fél fürdőlepedő méret, esetleg külön törölköző strandra, papucs (ha nincs
- alap egészségügyi felszerelést (ragtapasz, **túraszandál** saját gyógyszerek) Lányoknak intimbetét.
- **40-50-es** naptejet, szúnyog- és kullancsriasztót !kicsi kiszerelés! lehetőleg nem spray
- **zsebkendőt** A szálláson lesz WC papír, a túrázáshoz a papírzsebkendő is megfelelő :-)
- napsapkát vagy kendőt (Világos színű legyen!)
- esetleg mosószer kis flakonban vagy negyed/fél mosószappan
- 1 kisebb zacskó édes vagy sós (nem olvadékony) nasi, amit a közösbe bedobsz...

Jó szolgálatot tehet, ha van még nálad:

- **Érdeklődőknek: androidos túratérkép alkalmazás (Locus) + Mo. térkép fájl**
- **összetolható túrabot** (előtte mindenképp ki kell túrán próbálni, hogy neked segítség-e?)
- **kiseb játékok** (kártya, **frizbi**, hasonlók, melyek a nagy hátizsákba még beférnek...)
- 



# Legyél Te is ERDEI VÁNDOR!

WWW.ERDEIVANDOR.HU

## Milyen jó tanácsokat érdemes szem előtt tartanunk túrázás közben?

Indulás előtt ellenőrizzük a felszerelésünket, hogy biztosan nálunk legyen minden. Indulás után kb. fél órával álljunk meg egy „szerelvényigazításra”, amikor kicsit módosítunk például az övünkön, lazítunk a cipőfűzőn, állítunk egy kicsit a hátizsák pántján stb.

Mindig figyeljünk oda a túratársainkra! Legyen meghatározva, hogy ki megy elől (ő a túravezető) és ki a sereghajtó. A túravezetőt soha ne előzzük meg, a sereghajtótól pedig ne maradjunk le. Időnként várjuk be egymást, mert amúgy is közösen nagy élmény az Erdei Vándortábor! A tereptől függően, de körülbelül egy óránként tartunk rövid, 5-10 perces pihenőt.

Nagy emelkedőn hagyjuk, hogy mindenki a saját tempójában haladjon. Akinek szüksége van több megállásra, azt hagyjuk pihenni, de a kaptató végén, vagy kereszteződésnél mindenképp várjuk be egymást. A sereghajtó itt is hátul megy. A követési távolság terepfüggő. Sűrűbb erdőrészben például figyeljünk a visszacsapó ágakra, emelkedőn pedig ügyeljünk arra, hogy ne menjünk az előttünk lévő nyakába!

Ha kaptatón, emelkedőn megyünk fel, érdemes a kabátot, pulcsit levenni, vagy kicsit kigombolkozni, hogy megelőzzük az izzadást, hogy elkerüljük a ruhánk átnedvesedését. Az emelkedő tetején viszont még akkor is érdemes felöltözni, ha pillanatnyilag nem fázol, mert a felhevült test könnyen megfázik, különösen a jellemzően sokkal szelesebb hegytetőkön, hegygerinceken.

## Hogyan gyűjtsem a hulladékot az Erdei Vándortábor során?

Vándortáborozás során vigyáznunk kell az erdőre, annak élőlényeire, hogy felnőve majd mi magunk, és az utánunk következő generációk is élvezhessék a természeti környezet jótékony hatásait. Csak a lábnyomodat hagyd az erdőben! – hangzik a legfontosabb figyelmeztetés.

Már indulás előtt figyeljünk arra, hogy minél kevesebb eldobható, az út során hulladékká váló anyagot vigyünk magunkkal. A szemét keletkezését sokkal könnyebb megelőzni, mint a hulladékot összegyűjteni és szállítani! A hátizsákban viszont mindig legyen egy zacskó, amibe a mégis megjelenő szemét (papír zsebkendő, az uzsonna csomagolása stb.) belekerülhet, és amiben a táborhelyen található szelektív kukákig elvihetjük.



# Legyél Te is ERDEI VÁNDOR!

WWW.ERDEIVANDOR.HU



## Hogyan osszuk be az ételt és a folyadékot?

Különösen meleg időben figyelni kell a folyamatos folyadék utánpótlásra, de ne igyunk feleslegesen sok vizet, hisz az könnyen megizzaszthat, és a vized is túl gyorsan elfogy. Ráadásul, ha egy nagyobb emelkedő előtt sokat innál, akkor is csak a saját dolgod nehezít meg a gyomrodban lötyögő folyadékkal.

A rövidebb pihenők során sem érdemes sokat enni, vagy elfogyasztani az ebédre kapott elemőzsiát. Ilyenkor inkább egy kis csokival, energiaszelettel, vagy gyümölcssel nyerjük energiát, és ebédnél tartunk hosszabb pihenőt egy nagyobb, kiadósabb étkezéssel.

Használjuk ki a vízvételi lehetőségeket, hogy friss, tiszta vizet töltsünk a kulacsokba! Érdemes előre tájékozódni az út közben található forrásokról, és használni az artézi kutakat. Az okos túrázó takarékosan bánik a vízzel, és figyel arra is, hogy ne egyszerre igya ki a kulacs egész tartalmát, hanem mindig maradjon tartalékba néhány korty víz a legközelebbi vízvételi lehetőségig.

## Mik a vándortábori élet leghasznosabb alapszabályai?

Nem érdemes nagyon szétrámolnod és kipakolnod, hiszen úgyis csak 1-2 napot töltesz egy táborhelyen. Ügyelj a sátorbeli és a sátor környéki rendre, ne hagyj pénzt, vagy komolyabb értéket képviselő tárgyat a táborhelyen a túrák alatt!

A cipőket érdemes a sátor előtt, vagy a ponyva szélén található cipőtálcára elhelyezni. A sátorponyvára, a sátorba már csak mezítláb vagy papucsban lépünk.

Ne hangoskodjunk éjszaka, hagyjuk egymást aludni, hiszen a mindennapi fizikai megterhelés után szükséges a pihenés.

A táborhelyen és az Erdi Vándortábor alatt (és egyébként se) szemeteljünk, ha lehet, gyűjtsük szelektíven a hulladékot. Ügyeljünk a fürdésnél a tudatos vízhasználatra, ne pazaroljuk a vizet.

A legfontosabb pedig, hogy sose feledjük: az erdőben mindannyian vendégek vagyunk!

